FICHA 94 · PARA EL PSICÓLOGO

Reconocer cuándo me desconecto

Detectar las señales de disociación y volver

OBJETIVO

Ayudar a la persona a reconocer sus señales de disociación (ausencia, irrealidad, entumecimiento, lagunas de memoria), sus desencadenantes y formas de volver al presente.

PARA QUIÉN

Personas con experiencias traumáticas que cuentan momentos de ausencia o desconexión. A trabajar con un psicólogo/a.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Normaliza: la disociación es una reacción de protección del cerebro ante lo que es demasiado intenso.
2. Haced la lista de las señales propias (mirada fija, sensación de flotar, mundo irreal, cuerpo entumecido, perder la noción del tiempo).
3. Identificad los desencadenantes y las primeras señales.
4. Preparad formas de volver (estímulos sensoriales, movimiento, orientación, ficha 93) y lo que puede hacer el entorno.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Una disociación frecuente o importante requiere una evaluación especializada y adaptar el ritmo de la terapia (estabilización prolongada antes de cualquier reprocesamiento).

REFERENCIAS

Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S. & Steele, K. (2006). The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization. Norton.

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. Norton.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 94 · HOJA PARA ENTREGAR

Reconocer cuándo me desconecto

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Cuando algo es demasiado intenso, el cerebro puede « cortar la corriente »: te sientes lejos, irreal, entumecido/a, como ausente. Es una protección. Reconocerla ayuda a volver con suavidad.

1. Mis señales de desconexión (mirada fija, flotar, mundo irreal, cuerpo entumecido…).
2. Lo que suele desencadenar estos momentos.
3. Las primeras señales, antes de irme del todo.
4. Lo que me ayuda a volver (moverme, tocar algo frío, decir dónde estoy).

Cuándo	Desencadenante	Señales	Lo que me ayudó a volver

Lo que puede hacer mi entorno para ayudarme a volver:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones